

TRAININGSZEITEN	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fortgeschrittene Kinder + Jugend Trainer: B.Geils	18:00-19:30				
Technik + Ausdauer Erwachsene Trainer: B.Geils , G.Dargel	19:30-21:00				
Anfänger Kinder ab 5 Jahren Trainerin: H.Rodeck		16:30-17:30			
Breitensport Erwachsene für Anfänger + Fortgeschr. Trainer: N.König		19:30-21:00			
Anfänger + Fortgeschrittene Kinder + Jugend ab 7 Jahren Trainer: B.Geils, S.Eller, A.Schoen			17:45-19:15		
Technik + Ausdauer Wettkampftraining Trainer: B.Geils, C.Kollmeyer, G.Dargel			19:30-21:00		
Anfänger + Fortgeschrittene Kinder ab 7 Jahren Trainer: M.Sander, A. Schoen				17:00-18:30 NEW!	
Fortgeschrittene Jugend ab 13 Jahren Trainer: N.König				18:45-20:15	
Fortgeschrittene Kinder ab 8 Jahren Trainer: B. Geils, S.Eller					16:30-18:00
Judo-Technik/Kata + Kyu+Dan-Vorbereitung Trainer: nach Absprache bzw. zur freien Verfügung					ab 19:30
Krafttraining-Wettkampf (im Krafraum) ab 17 Jahre Trainer: B. Geils		17:00-18:00	17:00-19:45		17:00-22:00